LES CHEMINS DE LA SANTÉ

*livret pédagogique*

**CE2 - CM1 - CM2**

# Léa et l'air

Ministère de la Santé
et de la Protection sociale

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie
Caisse Nationale

inpes
www.inpes.sante.fr

Ce coffret pédagogique conçu et édité par le Comité français d'éducation pour la santé, en partenariat avec la Caisse nationale de l'Assurance maladie des travailleurs salariés, est le troisième d'une collection intitulée « Les chemins de la santé » et consacrée aux quatre éléments : l'eau, la terre, l'air et le feu.
Il est destiné aux classes du troisième cycle de l'école primaire (CE2, CM1, CM2).

Il a été conçu par un groupe de travail associant :

- des professionnels de l'éducation pour la santé,
- des enseignants,
- des médecins et infirmières de l'Éducation nationale,
- des auteurs et illustrateurs de livres pour enfants,
- des spécialistes des questions relatives à l'air et à la respiration.

L'eau, la terre, l'air et le feu, éléments indispensables à la vie, permettent d'aborder avec les enfants plusieurs thèmes de santé au travers de situations quotidiennes.

Être en bonne santé, c'est d'abord se sentir bien : dans son corps, dans sa tête, dans ses relations à autrui, dans son environnement. L'air y contribue et les manières de l'évoquer sont nombreuses : le vent qui souffle sur la terre et l'atmosphère qui l'entoure, l'air que l'on respire, le souffle qui nous anime, l'air porteur de bruits et d'odeurs. L'air est un bien précieux que les hommes doivent préserver et partager. C'est l'afflux de l'air dans les poumons du nouveau-né qui l'éveille à la vie. Jusqu'à notre dernier souffle, la capacité à respirer librement est indissociable de la sensation d'exister.

Autant de sujets d'apprentissages, de découvertes, de réflexions et d'échanges. Les auteurs de ce coffret espèrent ainsi aider les adultes de l'école à accompagner les enfants sur les chemins de la santé... et de la vie.

# Objectifs et contenu

Les coffrets pédagogiques édités dans la collection « Les chemins de la santé » s'inscrivent dans une démarche de promotion de la santé et poursuivent trois finalités éducatives :

- développer le respect de soi-même et **l'autonomie**,
- promouvoir le respect d'autrui et **la solidarité**,
- sensibiliser au respect et à la protection de **l'environnement**.

Les activités proposées permettront donc aux enfants d'acquérir des connaissances, mais elles les aideront aussi à prendre soin d'eux-mêmes, à mieux vivre ensemble et à assumer des responsabilités*.

Vous trouverez dans ce coffret :

- **un guide pour l'enseignant,**
- **un livret pour chaque enfant dont les quatre pages centrales sont à emporter à la maison pour inciter à un dialogue avec les parents,**
- **une frise composée de cinq panneaux pour décorer la classe,**
- **un jeu collectif,**
- **des documents d'évaluation.**

Les modalités d'utilisation du coffret sont souples et variées. Chaque enseignant pourra y consacrer plus ou moins de temps et utiliser les différents éléments aux moments qui lui sembleront les plus adéquats.
Néanmoins, dans une perspective d'éducation pour la santé, on évitera les interventions ponctuelles.
On intégrera autant que possible les animations proposées à un projet de classe ou d'établissement. Plusieurs activités sont conçues pour associer d'autres adultes à ce travail : les collègues enseignants, le personnel de santé scolaire, les parents, les responsables municipaux...

# Mode d'emploi

Tout le coffret est construit autour d'une histoire intitulée *Léa et l'air* qui comporte cinq chapitres se rapportant chacun à un thème.
Une nuit, alors qu'elle est à la maison, Léa est confrontée à une terrible tempête qui lui fait prendre conscience de la puissance du vent. De retour dans sa classe, le lendemain, elle fait un récit de la tempête qui fascine ses camarades. L'un d'entre eux s'en trouve si bouleversé qu'il fait une crise d'asthme. Un autre jour, les enfants sont confrontés à la tentation de fumer leur première cigarette, pour faire « comme les grands »... C'est ainsi, à l'occasion des petits et grands événements qui émaillent leurs journées, que Léa et ses amis découvrent la valeur de l'air et l'importance de la respiration dans leur vie quotidienne.

À l'issue de chaque chapitre, plusieurs activités sont proposées. Certaines pourront être réalisées le jour même de la lecture, d'autres dans les jours qui suivent.

- Affichage sur le mur de la classe d'un panneau de la frise. Celle-ci sera complétée au fur et à mesure du déroulement de l'histoire, chaque panneau se rapportant à un chapitre.
- Organisation d'un débat avec les enfants à partir d'un événement relaté dans l'histoire.
- Activités nécessitant souvent peu de préparation et apparaissant dans le livret des enfants : jeux, tests, petites expériences. Les explications et les résultats sont indiqués dans le guide de l'enseignant.
- Activités plus importantes qui ne sont décrites que dans le guide de l'enseignant : sorties, enquêtes, production d'écrits. Celles-ci sont en rapport avec un chapitre de l'histoire, mais peuvent être réalisées à n'importe quel moment du projet.

Le jeu collectif a été conçu pour permettre à chaque enfant d'y participer en fonction de ses goûts et de ses domaines de plus grande réussite. Il fait en effet appel à des capacités très diverses : mémoire, logique, adresse, dessin, mime, sport...

# Sommaire général du coffret

| Thème | Chapitre | Activités livret enfant | Activités livret enseignant | Sujet de débat |
|---|---|---|---|---|
| De l'air sur la Terre | Léa dans la tempête | Sentir le vent<br>Un air futé | Le petit parachutiste | Je ne trouve pas toujours quelqu'un à qui me confier |
| De l'air pour vivre | Lucas le héros | La machine à respirer<br>Vrai ou faux ? | L'accueil à l'école des enfants porteurs d'un handicap ou d'une maladie chronique | J'ai peur de passer pour une mauviette |
| De l'air pour s'amuser | Les chaussures d'Hubert | Respire et détends-toi ! | Le cerf-volant | On me met à l'écart parce que je suis différent des autres |
| De l'air pour voyager | Le costume de monsieur Quatrefages | Halte au bruit ! | Visite d'un club de vol à voile | Je n'ai pas toujours envie d'obéir au règlement |
| De l'air à partager | Les grands airs de Jérôme | L'Air bon ou l'Air bête ?<br>Bon air, mauvais air ? | Le tabac, les autres et moi | J'ai envie d'être « un grand » |

Chaque activité ou débat fonctionne indépendamment des autres. L'enseignant pourra utiliser tout ou partie du coffret en fonction des enfants de sa classe et du temps qu'il souhaite consacrer au thème de l'air.
Le coffret fait appel à des disciplines très diverses : sciences de la nature, météorologie, physiologie, expression écrite et orale, activités manuelles, éducation à la citoyenneté... Le sujet de l'air est donc traité de manière transversale. Chacun des cinq thèmes poursuit un certain nombre d'objectifs qui seront précisés au fil des pages de ce guide.

*Pour fixer certains objectifs de ce coffret, les auteurs se sont notamment inspirés du programme suisse «Objectif grandir» (Mandat Plus Prévention, 1993).

# Les débats en classe : pourquoi ?

L'histoire racontée dans ce coffret met en scène une collectivité d'enfants avec ses amitiés, ses conflits, ses rivalités. Un extrait de chaque chapitre a été choisi pour servir de prétexte à un débat. Les sujets proposés correspondent à des préoccupations fréquentes chez les enfants de ces âges-là.

Donner l'occasion aux enfants de s'exprimer, dans le cadre d'un débat bien organisé, sur des sujets qui les préoccupent ou qui concernent la vie de la classe, est intéressant à plusieurs titres en éducation pour la santé.

La pratique du débat développe bien sûr les capacités d'écoute, d'expression et de communication. Les enfants prennent l'habitude de reconnaître et de respecter les différences individuelles. Ils apprennent à s'entraider et à résoudre, autrement que par la violence, les conflits qui surviennent au sein du groupe.

Apprendre aux enfants à utiliser la parole, les échanges avec autrui, pour résoudre leurs difficultés leur permettra peut-être ultérieurement de ne pas aller chercher auprès d'un médicament ou d'un produit toxique la solution à leurs problèmes.

Ils comprennent également que les sentiments qu'ils éprouvent sont universels. Que l'on soit enfant ou adulte, on a peur de certaines choses, on est mal à l'aise dans certaines situations, on éprouve parfois du plaisir en prenant des risques, on a du mal à tenir ses résolutions, à faire ce que l'on sait bon pour soi-même, à résister à la pression de ses pairs. C'est important que les enfants en prennent conscience pour qu'ils n'aient pas honte d'en parler et qu'ils ne développent pas une image dévalorisée d'eux-mêmes.

Plus généralement, la discussion doit les aider à découvrir ce qui influence leurs opinions et leurs comportements.

# Les débats en classe : comment ?

L'organisation des débats doit respecter un certain nombre de règles pour que chacun (enseignant et enfants) se sente en sécurité pendant ces moments d'échanges.

- Pour débattre, on s'installe en rond et confortablement.
- Le débat commence et se termine à une heure précise ; il a toujours à peu près la même durée.
- Le débat est une activité qui ne sera jamais notée.
- Il ne sera pas présenté comme une récompense ni supprimé par sanction.
- Le débat est un moment où chaque enfant peut parler de choses qui sont importantes sans être jugé, sans être puni, sans qu'on se moque de lui.
- Chacun peut donner son avis, mais personne n'est obligé de s'exprimer.
- On n'interrompt pas celui qui parle.
- Quand on parle, on fait attention à ne pas être trop long.
- Ce qui est dit pendant le débat ne doit pas être répété à l'extérieur sans l'accord explicite de l'enfant concerné.

Il est important d'expliquer ces règles aux enfants et de les rappeler régulièrement. On n'oubliera pas, à la fin du débat, de remercier les élèves qui ont bien voulu faire part de leur expérience.

Les débats peuvent se faire en classe entière ou par demi-classe. Ils sont animés par l'enseignant seul ou accompagné d'un autre adulte : infirmière, médecin ou psychologue scolaire par exemple.

Dans ce guide, une grille de questions est proposée pour chaque thème de débat. Il conviendra bien sûr de l'adapter aux enfants et aux circonstances, mais il faudra toujours préparer à l'avance quelques questions pour relancer le débat en cas de besoin et éviter de trop grandes digressions.

Les grilles de débat proposées se terminent toujours par la référence à une feuille personnelle sur laquelle on propose aux enfants d'écrire quelque chose. C'est une manière de conclure. On était dans un temps d'échanges, de confidences, de réflexion collective. Avant de se quitter ou de passer à d'autres activités, on prend le temps d'un retour sur soi-même et l'on pense à un événement positif, pour s'encourager, se donner confiance. Cette feuille se trouve dans le carnet personnel d'évaluation et pourra être utilisée de plusieurs manières : rester secrète pour chacun ou par exemple servir de base à une rédaction non notée.

*Objectifs généraux : prendre conscience de l'importance de l'air en tant qu'élément et découvrir quelques-unes de ses propriétés.*

# *Sentir* le vent

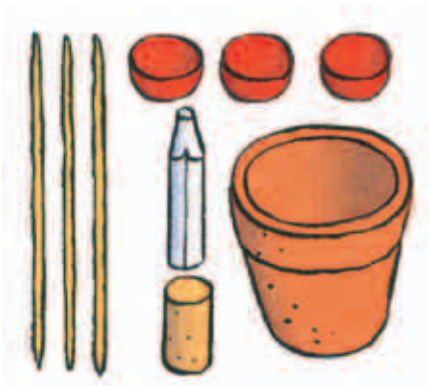
## Activités

☞ *page 5 du livret enfant*

*La Terre est entourée d'air en mouvement. L'objectif de ces activités est de mieux connaître la mesure des propriétés du vent.*

### Matériel nécessaire pour le serpent de l'air

- une feuille de papier
- une paire de ciseaux
- de la ficelle fine



### Matériel nécessaire pour un anémomètre-minute

- trois couvercles de capsules d'œuf en chocolat
- trois pique-brochettes en bois
- un bouchon de liège
- un tube vide de stylo à bille
- un pot de fleurs

## Qu'est-ce que le vent ?

Au-dessus des surfaces chaudes, l'air s'élève car il est plus léger. Au-dessus des surfaces froides, l'air descend et se tasse au sol. Entre ces deux masses d'air s'établit un circuit. L'air tassé au sol se dirige vers la masse d'air plus chaude : c'est le vent.

## La force du vent

L'échelle de Beaufort mesure la force du vent. Elle est graduée de 0 à 12, en fonction notamment des effets du vent sur la mer.

**0** : calme, mer lisse
**1** : très légère brise, petites rides
**2** : légère brise, légères frisettes
**3** : petite brise, moutons isolés
**4** : jolie brise, moutons nombreux
**5** : bonne brise, moutons serrés
**6** : vent frais, traînées d'écume
**7** : grand frais, traînées très nettes
**8** : coup de vent, grands rouleaux
**9** : fort coup de vent, visibilité diminuée
**10** : tempête
**11** : violente tempête
**12** : ouragan

## Les outils pour mesurer le vent

- **L'anémomètre :** il mesure la vitesse du vent.
- **La girouette :** elle indique la direction du vent.
- **Le baromètre :** il indique la pression de l'air.
- **Le thermomètre :** il mesure la température de l'air.

## Différents vents célèbres

- **Le mistral :** vent froid, sec et violent qui souffle sur le sud-est de la France.
- **La tramontane :** vent froid venu du nord-ouest qui souffle sur le Languedoc et le Roussillon.
- **Le fœhn :** vent chaud et sec suisse.
- **Le sirocco :** vent sec et très chaud qui souffle du Sahara vers la Méditerranée.
- **Le blizzard :** vent glacé du Grand-Nord.
- **Le simoun :** vent violent très sec et très chaud qui souffle en Iran et en Arabie.
- **L'harmattan :** vent sec et chaud qui souffle à l'ouest de l'Afrique.

## Expériences

# Un air futé

☞ *pages 6-7 du livret enfant*

*L'objectif de ces activités est de mettre à jour quelques propriétés de l'air qui nous entoure.*

### Matériel nécessaire pour les quatre expériences

- une pompe à vélo,
- un verre,
- une bougie,
- des allumettes,
- 10 ballons de baudruche,
- deux bouteilles d'eau (vides) en plastique,
- une petite bassine d'eau froide,
- une petite bassine d'eau chaude.

### Expérience 1 : Le coup de pompe

**Résultat :**
Il est impossible de pousser le piston jusqu'au bout. Il y a une forte pression sur le doigt.

**Explication :**
L'air, ce n'est pas du vide. C'est une matière faite de différents gaz. Cette matière a un volume et une masse, même si elle est incolore, inodore, invisible et insaisissable.
Quand on pousse le piston de la pompe, on modifie le volume de cette matière, mais pas sa masse ni sa composition.

### Expérience 2 : La bougie capricieuse

**Résultat :**
La bougie s'éteint très vite !

**Explication :**
La mèche de la bougie a besoin d'un élément de l'air pour brûler. Quand cet élément est épuisé, la flamme s'éteint.
Cet élément, c'est l'oxygène. Il est l'un des gaz qui composent l'air. C'est l'élément chimique le plus répandu sur Terre. Il entre dans l'air pour 1/5 de sa composition.

### Expérience 3 : Le ballon fou

**Résultat :**
Quand on gonfle le ballon, il devient uniformément rond. Quand on le lâche, il s'envole dans tous les sens !

**Explication :**
Quand on remplit un récipient (ici, le ballon) avec de l'air ou avec un gaz quelconque, il prend la forme du récipient. L'air peut se comprimer : c'est ainsi qu'il gonfle le ballon. Il peut aussi se décomprimer très facilement : c'est pour cela que le ballon se dégonfle. Cette décompression produit l'énergie qui fait voler le ballon dans tous les sens !

### Expérience 4 : Le ballon malicieux

**Résultat :**
Dans l'eau chaude, le ballon se gonfle légèrement. Dans l'eau froide, il redevient tout flasque.

**Explication :**
L'air chaud se dilate. Il prend plus de place que l'air froid. Il est moins dense et moins lourd que l'air qui l'entoure, ce qui fait qu'il a tendance à s'élever.
La fumée est comme l'air chaud. Comme elle est plus chaude que l'air qui l'entoure, elle monte vers le ciel.

## Débat

# Je ne trouve pas toujours quelqu'un à qui me confier

***Léa rejoint ses parents dans leur chambre parce qu'elle a peur de la tempête. Ses parents réagissent différemment : tandis que sa mère se rendort, son père reste éveillé et répond à ses questions.***

### Déroulement du débat

D'après vous, que ressent Léa quand sa maman choisit de se rendormir ?

À votre avis, pourquoi la maman de Léa réagit-elle de cette façon ?

Avez-vous déjà eu envie de vous confier à quelqu'un ?

Pour nous aider à réfléchir, l'un d'entre vous pourrait-il raconter ce qui lui est arrivé ?

- Cette personne a-t-elle accepté de t'écouter ?
- Si cette personne ne t'a pas accordé l'attention que tu recherchais, comment as-tu réagi ?
- Qu'as-tu pensé de cette personne ? Et de toi ?
- Qu'as-tu fait ensuite ? As-tu cherché une autre personne pour t'écouter ? As-tu finalement préféré ne pas en parler ? Pourquoi ?

Comment réagissez-vous quand un copain ou une copine souhaite vous parler de quelque chose d'important ? Êtes-vous toujours prêts à l'écouter, à lui consacrer du temps ?

Que faudrait-il faire pour mieux écouter ce que les autres ont à dire ? Comment feriez-vous pour inciter quelqu'un à vous écouter ?

À votre avis, les adultes ont-ils aussi parfois des difficultés à être écoutés ?

### Prolongement et conclusion

Je vous remercie de ces témoignages qui nous ont permis de réfléchir et qui nous aideront à être plus attentifs les uns aux autres.
Nous avons parlé de la difficulté à trouver quelqu'un qui nous écoute vraiment. Il y a aussi des moments où, lorsqu'on a envie de parler de quelque chose qui nous préoccupe, une personne est là pour nous écouter. Cela nous fait du bien, nous rassure. Je voudrais que chacun d'entre vous réfléchisse pendant quelques minutes et écrive sur sa feuille personnelle une circonstance au cours de laquelle il a trouvé cette aide auprès de quelqu'un.

# *Le petit* parachutiste

## Activité

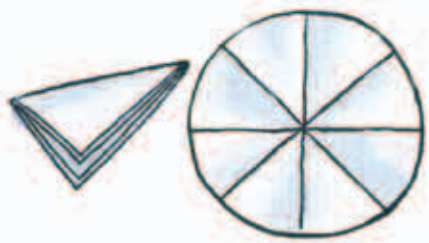
*L'objectif de cette activité est de découvrir l'action exercée par l'air en mouvement sur un objet conçu pour « flotter » dans l'air.*

## Matériel utilisé pour l'activité

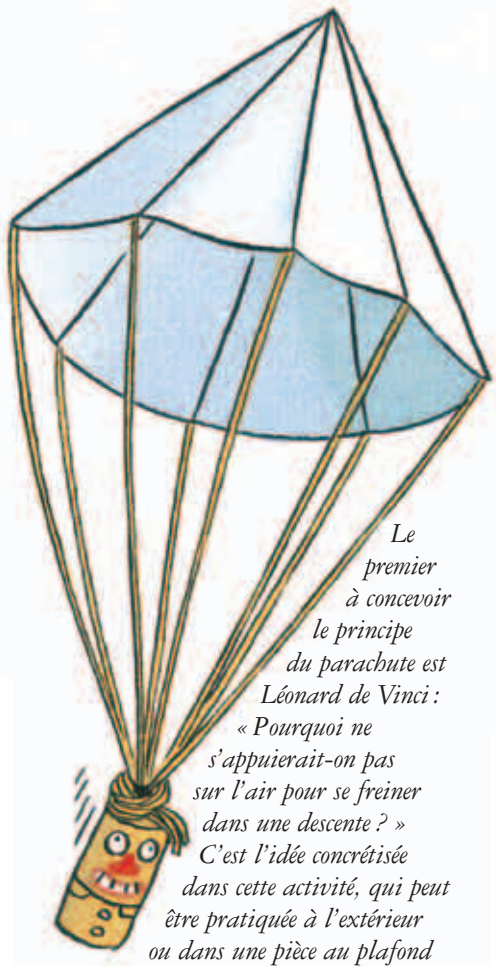
- des feuilles de papier de soie
- un compas
- de la ficelle
- une paire de ciseaux
- des bouchons de liège
- des clous
- de la colle
- des crayons-feutres

**1. Plier** le papier en deux et utiliser le compas pour y tracer un cercle d'environ 25 cm de diamètre.

**2. Découper** deux cercles dans le papier de soie.



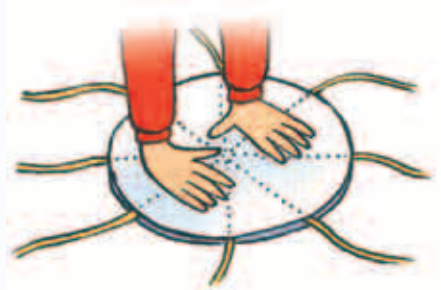
**3. Plier** trois fois chaque cercle en deux, puis les déplier à nouveau.



*Le premier à concevoir le principe du parachute est Léonard de Vinci : « Pourquoi ne s'appuierait-on pas sur l'air pour se freiner dans une descente ? » C'est l'idée concrétisée dans cette activité, qui peut être pratiquée à l'extérieur ou dans une pièce au plafond suffisamment haut (gymnase par exemple).*

**4. Couper** quatre morceaux de ficelle d'environ 80 cm et marquer leur milieu avec un crayon.

**5. Enduire** les plis du papier de colle et fixer les ficelles dessus en posant le milieu de chaque bout de ficelle au centre du cercle.



**6. Presser** le deuxième cercle en papier sur le premier jusqu'à ce qu'il reste collé.

**7. Rassembler** toutes les ficelles et nouer les extrémités ensemble.

**8. Dessiner** un petit parachutiste sur le bouchon avec les crayons-feutres.

**9. Enfoncer** un clou dans le bouchon en piquant à travers le nœud.

Le parachutiste est paré pour sauter ! Pour tester la capacité du parachute à freiner sa descente, on enroule d'abord les ficelles autour du parachute plié en veillant à ne pas trop le serrer, puis on le jette en l'air. On peut préciser que, pour stabiliser les vrais parachutes, on pratique une ouverture au sommet de la coupole afin de permettre à l'air de s'écouler régulièrement.

*Objectifs généraux : prendre conscience de l'importance de la respiration et mieux connaître quelques-uns de ses mécanismes.*

# *La machine* à respirer

## Jeu

☞ *page 11 du livret enfant*

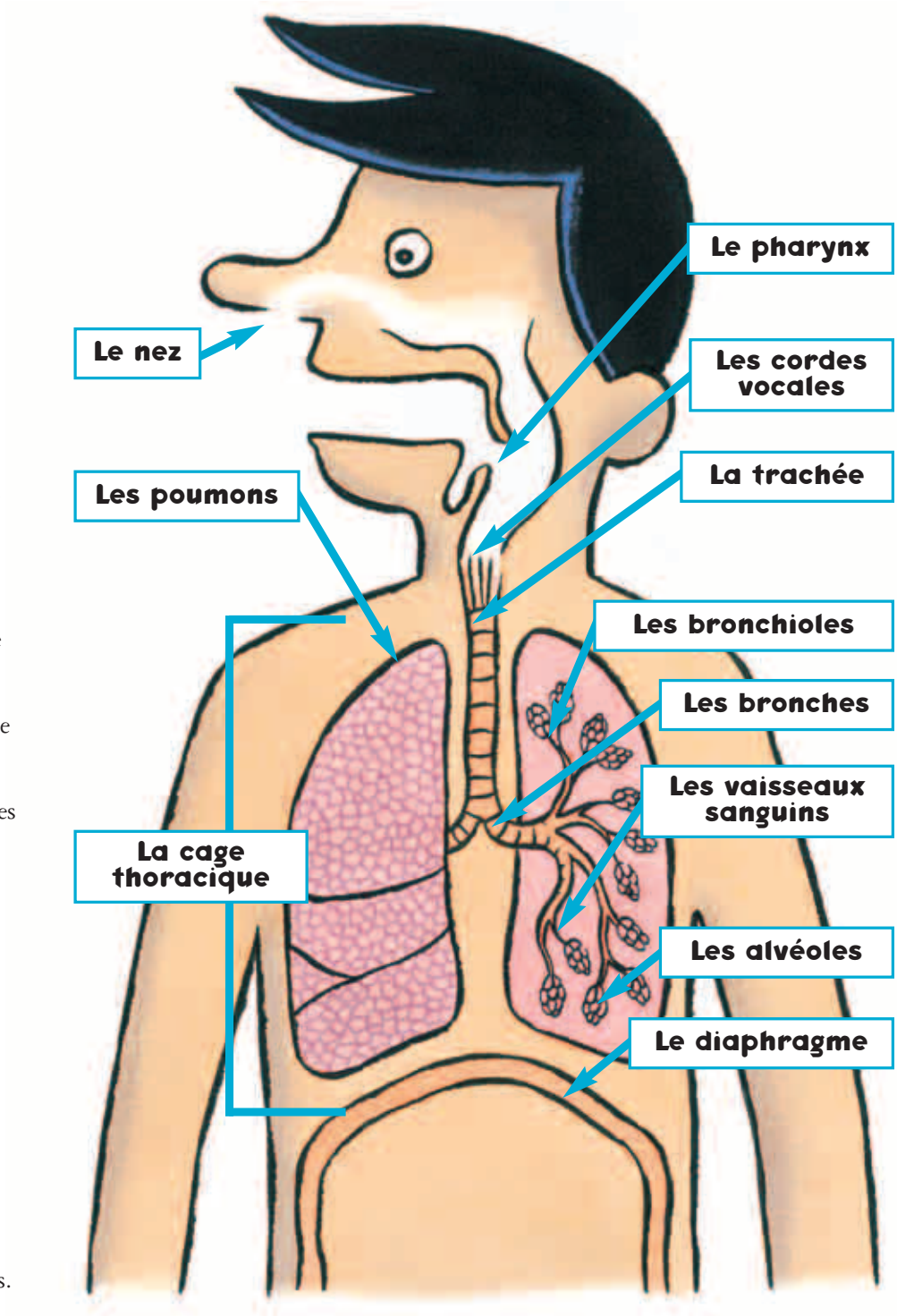
*L'objectif de ce jeu est de découvrir les différents organes de la respiration et leurs fonctions spécifiques.*

## Explications

Notre corps puise dans l'air l'oxygène nécessaire au fonctionnement des millions de cellules dont sont composés nos organes. Il rejette à l'extérieur les déchets provenant des cellules, sous forme de dioxyde de carbone. Ce sont les globules rouges sanguins qui transportent oxygène et dioxyde de carbone entre les poumons et les cellules. L'échange entre l'air et le sang se fait dans les poumons, à travers une fine membrane dont la surface totale représente 70 m$^2$. Dans les poumons, l'oxygène de l'air passe à travers la membrane alvéolaire, il pénètre dans les globules rouges qui vont le conduire aux cellules. Les globules rouges se déchargent de l'oxygène et se chargent en dioxyde de carbone au niveau des cellules. De retour dans les poumons, les globules rouges déchargent le dioxyde de carbone qui traverse la membrane alvéolaire pour être rejeté par le nez et la bouche.

**L'appareil respiratoire comprend :**

- **les voies aériennes ou voies respiratoires :** le nez, la bouche, le pharynx, le larynx, la trachée et les bronches ;
- **les alvéoles pulmonaires :** situées à l'extrémité des bronches.



## Jeu-test

# Vrai ou faux ?

☞ *page 12 du livret enfant*

*L'objectif de ce jeu est la sensibilisation à différents facteurs susceptibles d'influencer la qualité de la respiration.*

### Réponses

**1. Faux :** un nouveau-né respire quarante fois par minute, un adulte quinze fois par minute.

**2. Vrai :** car plus on consomme de sacs en plastique, plus il est nécessaire d'en fabriquer ; incinérés ou abandonnés dans la nature, ils sont sources de pollution.

**3. Vrai :** l'air inspiré par le nez est mieux filtré. De plus, c'est une bonne façon de garder son calme…

**4. Faux :** tu inspires environ 10 000 litres d'air par jour.

**5. Faux :** l'utilisation de la voiture est la solution la plus polluante pour un petit parcours (environ 5 km). En effet, le pot catalytique présent sur les voitures n'est efficace que lorsqu'il est chaud. Au démarrage, la voiture pollue donc beaucoup.

**6. Faux :** il n'y a qu'un cinquième d'oxygène dans l'air. La plus grande partie est constituée d'azote qui vient du grec *a-zôê*, sans vie.

**7. Vrai :** mais il faut savoir que c'est une solution peu efficace pour lutter contre les acariens. Seulement 5 % sont éliminés par cette méthode. Il est donc souhaitable de remplacer la moquette par d'autres revêtements, surtout dans les chambres.

**8. Faux :** il vaut mieux mettre un pull ! Une température de 20° C devrait être tout à fait acceptable. L'augmenter entraîne une consommation supplémentaire d'énergie (bois, charbon, fuel ou gaz naturel) et donc un accroissement de la pollution de l'air.

**9. Vrai :** car ils expirent très fort et inspirent très fort. Ainsi, ils respirent moins souvent, mais plus efficacement.

**10. Vrai :** si tu respires dans un sac en plastique, tu épuises rapidement l'oxygène qui s'y trouve et tu peux mourir par étouffement !

## Activité

# Enquête sur l'accueil à l'école des enfants porteurs d'un handicap ou d'une maladie chronique

### Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie chronique des bronches qui deviennent inflammatoires et très sensibles à la moindre agression, qu'elle soit allergique, irritante ou infectieuse. Les bronches de l'asthmatique répondent à l'agression par un spasme du muscle qui les entoure puis par une inflammation, ce qui réduit encore le calibre du conduit bronchique. Le passage de l'air y devient difficile et on parle alors d'obstruction bronchique. Le spasme disparaît spontanément ou après prise de médicaments. On peut aussi prévenir les crises en se préservant des irritants respiratoires comme le tabac ou la pollution et en améliorant l'environnement au sein même des lieux de vie, par exemple en évitant la laine, la plume, la moquette, les animaux de compagnie et certaines plantes vertes. L'asthmatique peut mener une vie normale avec un traitement bien suivi. Il peut aussi avoir une activité sportive, en évitant certains sports comme la course de fond et la plongée sous-marine. L'asthme est une maladie fréquente qui concerne 6 à 10 % des enfants et 4 à 7 % des adultes. Il y a des enfants asthmatiques dans toutes les écoles. D'autres maladies chroniques et certains handicaps peuvent également concerner une proportion non négligeable des enfants d'une école, à titre provisoire (port d'un plâtre…) ou définitif (surdité, trouble de la vue, diabète, mucovicidose, maladie ou handicap obligeant l'enfant à se déplacer en fauteuil roulant…).

### Une enquête, pourquoi ?

*Les objectifs de cette activité sont d'identifier tous ceux qui, dans l'établissement et dans la communauté, ont une responsabilité vis-à-vis des conditions d'accueil des enfants porteurs d'un handicap ou d'une maladie chronique à l'école, et de proposer des solutions pour les améliorer ou les maintenir.*

Il ne s'agit pas de faire croire aux enfants que l'on pourra résoudre magiquement tous les problèmes. On sera seulement attentif à ne pas passer sous silence les difficultés et les contradictions de l'école. Dans une démarche d'éducation pour la santé, il est essentiel de ne pas évoquer la seule responsabilité des élèves. Les enfants et plus tard les adolescents seront sensibles à cette honnêteté des adultes.

### Déroulement de l'enquête

C'est un travail qui s'échelonnera sur plusieurs semaines, voire sur plusieurs mois. Il est préférable d'y associer dès le départ une infirmière et/ou un médecin scolaires.
Il sera utile dans un premier temps de faire le point sur la réalité

de la situation propre à l'école : y a-t-il des enfants malades ou handicapés et quel est leur niveau d'intégration à la vie de l'école ? Dans un second temps, il sera sans doute nécessaire de préciser avec les enfants le sens des mots handicap et maladie chronique. Connaissent-ils ces mots, que signifient-ils selon eux, qu'en dit le dictionnaire ? On évoquera des exemples de maladie chronique et de handicap ainsi que leurs conséquences possibles en termes de santé et de bien-être. On soulignera l'impact de l'environnement humain et matériel sur la manière dont ils sont vécus et on s'attachera à mettre en évidence les idées reçues.

**L'activité pourra ensuite se dérouler en cinq étapes.**

## 1. On exprime son point de vue

Il est possible que les enfants non concernés éprouvent quelques difficultés à exprimer d'emblée un point de vue sur la question. C'est pourquoi il serait bon de commencer par donner la parole aux enfants qui s'estiment concernés par le problème, en insistant sur l'objectif principal de l'enquête, qui est de développer l'entraide. Pour organiser la réflexion, on considérera que les conditions d'accueil des enfants porteurs d'un handicap ou d'une maladie chronique concernent 6 domaines :

- l'architecture de l'établissement (largeur des couloirs et des portes, présence d'escaliers, possibilités d'aération...),
- l'aménagement des locaux (choix et emplacement du mobilier des classes, de la cantine...),
- la superficie et l'aménagement des espaces destinés à l'activité physique et aux jeux,
- la proximité et l'accessibilité de l'infirmerie,
- les relations entre enfants,
- les relations entre adultes et enfants.

Répartis en petits groupes, les enfants doivent dire pour chaque domaine :

- ce qui leur paraît positif ou bien adapté ;
- ce qui leur semble poser problème ;
- qui, selon eux, pourrait améliorer la situation ou résoudre le problème ;
- de quelle manière.

## 2. On écoute le point de vue des autres personnes de l'école

Chaque petit groupe (sauf un qui réalisera l'étape 3) aura la responsabilité d'interroger une catégorie de personnes : d'autres enfants de l'école, des enseignants, des dames de service, des animateurs de la cantine, des parents… Une place privilégiée devra être faite au personnel de santé : médecin ou infirmière scolaire. Les entretiens seront toujours structurés autour des mêmes questions que celles proposées aux enfants de la classe : ce qui vous paraît positif ou bien adapté, ce qui vous semble poser problème, qui pourrait améliorer la situation et de quelle manière. Pour aider les enfants à rendre compte de ce qu'ils auront entendu, on leur conseillera d'utiliser un tableau.

## 3. On observe, on s'informe

Pour compléter l'enquête d'opinions, on proposera aux enfants d'observer les locaux et de s'informer pour recueillir des éléments objectifs. On établira avec les élèves et pour les six domaines une grille de questions dont vous trouverez des exemples ci-après. Le travail du dernier petit groupe d'enfants consistera à remplir cette grille.

**Exemples de questions**

- **Sur l'architecture de l'établissement**

Les portes et les couloirs sont-ils suffisamment larges pour laisser le passage à un fauteuil roulant ? Des plans inclinés mènent-ils aux étages ? Est-il possible de bien aérer les locaux ?

- **Sur l'aménagement des locaux**

Les classes, la cantine, les toilettes sont-elles accessibles aux enfants circulant en fauteuil roulant ou avec des béquilles ? Y a-t-il des lieux où s'isoler pour se reposer ou prendre des médicaments ? Comment sont-ils aménagés ?

- **Sur les espaces destinés à l'activité physique et aux jeux**

La cour de récréation est-elle suffisamment vaste pour y courir librement et y circuler en fauteuil roulant ou avec des béquilles ? Y a-t-il des espaces de jeux aménagés qui donnent envie de s'y amuser ?

- **Quel est le temps consacré chaque semaine à l'activité physique et sportive ?**
- **L'infirmière scolaire peut-elle être jointe à tout instant de la journée ?** Dans le cas contraire,

à qui ferait-on appel en cas de problème ?

**• Y a-t-il une possibilité de suivre un régime spécial à la cantine ?**

## 4. On propose

**Il s'agit de faire la synthèse des données recueillies.**

Quels ont été les problèmes évoqués ? Les solutions proposées paraissent-elles acceptables et réalisables ? Pour un même problème, les solutions proposées vont-elles toutes dans le même sens ou sont-elles contradictoires ? Devons-nous faire des démarches supplémentaires, par exemple rencontrer un représentant de la municipalité ? Certains problèmes sont-ils plus urgents ou faciles à résoudre ?

Ce travail pourra être préparé par des petits groupes, chacun ayant à faire la synthèse des problèmes de l'un des six domaines. Cette étape devra nécessairement s'achever en classe entière.

Les conclusions, formulées en termes de propositions concrètes, seront présentées par voie d'affichage ou par courrier aux différentes catégories de personnes interrogées pendant l'enquête.

En fonction des problèmes identifiés, il sera peut-être nécessaire que des représentants de la classe rencontrent tel ou tel responsable (de l'école, de la mairie, des associations de parents d'élèves...) pour lui soumettre les propositions.

## 5. On s'engage

**Pour garder la trace de tout le travail réalisé et pour favoriser l'implication de chacun, on pourra rédiger une charte de l'accueil à l'école.**

« Pour que notre école soit accueillante pour tous, nous nous engageons, adultes et enfants, à respecter les règles suivantes. » Cette charte sera proposée à la signature des enfants et des adultes de l'école. Elle pourra être reproduite et illustrée sur des panneaux apposés à l'entrée de l'établissement.

**Débat**

# J'ai peur de passer pour une mauviette

*À l'école, Léa raconte l'accident de son chien Cookie. Lucas, ému par cette histoire, se sent mal. Hubert le traite alors de mauviette.*

### Déroulement du débat

D'après vous, que ressent Lucas quand il se fait traiter de mauviette ?

Que pensez-vous de l'attitude d'Hubert ? Pourquoi Hubert réagit-il de cette façon ?

De façon générale, pourquoi se moque-t-on de ce que ressentent les gens ?

Cela vous est-il déjà arrivé que l'on se moque de vos émotions ou de vos sentiments, que l'on dise de vous que vous êtes trop émotifs, trop sensibles ? Pour nous aider à réfléchir, l'un d'entre vous pourrait-il raconter ce qui lui est arrivé ? Par exemple, des choses l'ont fait pleurer ou l'ont effrayé, les autres s'en sont aperçus et se sont moqués de lui.

- Dans quelles circonstances cela s'est-il produit ?
- Comment as-tu réagi ?
- Si un autre enfant avait vécu la même situation, te serais-tu moqué de lui ? Pourquoi ?

À votre avis, qu'est-ce qu'une mauviette ?

Peut-on être à la fois froussard ou émotif, et courageux ?

Croyez-vous que les adultes ont parfois peur de montrer leurs sentiments ?

Pouvez-vous donner des exemples ?

### Prolongement et conclusion

Je vous remercie de ces témoignages qui nous ont permis de réfléchir et qui nous aideront à mieux respecter les émotions et sentiments des autres. Nous avons parlé de la sensibilité et des difficultés qu'elle peut représenter dans la vie avec les autres. Il y a aussi des moments où la sensibilité est un atout. Je voudrais que chacun d'entre vous réfléchisse pendant quelques minutes et écrive sur sa feuille personnelle une circonstance au cours de laquelle sa sensibilité a permis de rendre service à autrui.

*Objectif général : prendre conscience des sensations liées à la respiration dans le cadre d'activités de détente ou de loisir dans lesquelles le souffle prend une part importante.*

# Le cerf-volant

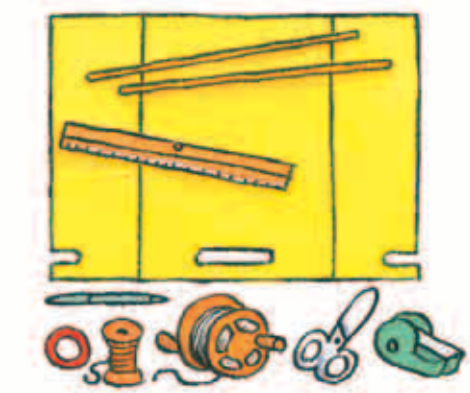
## Activité

*L'objectif de cette activité est de découvrir le plaisir de jouer avec le vent… au grand air !*

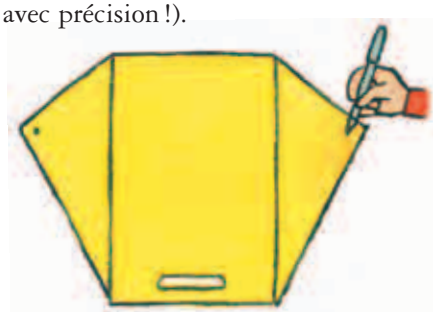
C'est en observant la façon dont les oiseaux planent qu'ont été mis au point les premiers cerfs-volants dirigeables, qui ont eux-mêmes inspiré les premiers biplans, aéroplanes munis de deux ailes superposées. Pour pouvoir suivre les mouvements du vent, les cerfs-volants comportent une voilure tendue sur une armature légère.

## Matériel utilisé pour l'activité

- des rectangles en plastique fin de 45 cm sur 80 cm (par exemple découpés dans des sacs en plastique ou des sacs poubelle fins)
- de fins bâtons en bois de 45 cm de long
- des anneaux de rideau
- de la ficelle fine ordinaire et de la ficelle pour cerf-volant
- du papier adhésif
- des stylos bille
- une paire de ciseaux
- une règle
- plusieurs grosses bobines



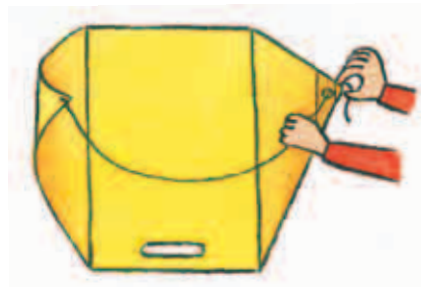
**1. Dessiner puis découper** la forme du cerf-volant dans le rectangle en plastique (prendre la règle pour tout mesurer avec précision !).



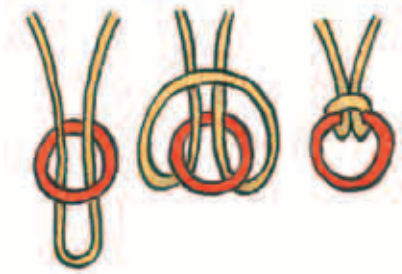
**2. Marquer** deux points de repère pour la ficelle.

**3. Coller** des bandes de papier adhésif sur les points de repère et faire un orifice au travers.

**4. Coller** les bâtons en bois sur les bords longitudinaux du rectangle.



**5. Faire passer** une ficelle de 108 cm de long à travers les orifices puis la nouer à chaque extrémité.



**6. Fixer** l'anneau à la ficelle.

**7. Attacher** une extrémité de la ficelle pour cerf-volant à l'anneau et enrouler l'autre extrémité autour de la bobine.

Une fois dehors, il suffira d'un léger coup de vent pour que les cerfs-volants s'élèvent dans le ciel. Attention à ne pas les laisser s'envoler !

**Débat**

# On me met à l'écart parce que je suis différent des autres

***Personne ne veut choisir Lucas comme partenaire au foot. Les autres le mettent à l'écart parce qu'ils pensent que son asthme l'empêche d'être un bon joueur. Toutefois, intégré à l'équipe de Léa, il réussit à marquer un but.***

### Déroulement du débat

Pourquoi Lucas est-il triste ? Pouvez-vous expliquer pourquoi il se sent rejeté ?

Essayez de comprendre et d'expliquer les raisons du rejet des autres enfants.

Connaissez-vous d'autres situations où certains enfants sont rejetés :

- à cause d'une différence physique ?
- à cause d'autres différences ? Lesquelles ?

Avez-vous déjà vécu une situation où vous vous êtes personnellement sentis différents aux yeux des autres ?

Pour nous aider à réfléchir, l'un d'entre vous pourrait-il raconter ce qui lui est arrivé ?

- Quand as-tu senti que les autres te trouvaient différent ? Pour quelles raisons ?
- En as-tu éprouvé du plaisir ? De la gêne ?
- Est-ce que toi, tu te sentais différent des autres ?
- Comment as-tu réagi ?

Comment jugeons-nous que quelqu'un est différent de nous ?

Si nous avions tous la même tête, si nous avions tous le même caractère et si nous pensions tous la même chose, est-ce que ce serait vraiment intéressant de vivre ensemble ? Pourquoi ?
Que peut apporter la différence ?

Pensez-vous que les adultes aussi peuvent se sentir rejetés par les autres parce qu'on les perçoit comme différents ?

### Prolongement et conclusion

Je vous remercie de ces témoignages qui nous ont permis de réfléchir et qui nous aideront à mieux vivre ensemble. Nous avons parlé de ce qui nous distingue les uns des autres et de la difficulté à accepter ces différences.
La diversité rend aussi la vie plus intéressante. Je voudrais que chacun d'entre vous réfléchisse pendant quelques minutes et inscrive sur sa feuille personnelle une circonstance au cours de laquelle il a rencontré une personne qui était très différente de lui, qui lui a beaucoup apporté et avec laquelle il s'est senti bien.

**Exercice**

# Respire et détends-toi !

☞ *page 21 du livret enfant*

*Cet exercice permet à l'enfant de prendre conscience de ce qui se passe dans son corps lorsqu'il respire.*

**1•** L'enfant s'installe sur le dos, à plat, les genoux pliés, les pieds légèrement écartés bien à plat sur le sol. Il place les mains sur son ventre.

**2•** L'inspiration se fait lentement, par le nez, le ventre se gonfle comme un ballon. Le diaphragme s'est déployé comme un parapluie et s'est abaissé sur les viscères, le ventre s'est gonflé en détente. En plaçant les mains sur les côtés de sa cage thoracique, l'enfant peut alors sentir que les côtes s'écartent comme un accordéon.

**3•** En fin d'inspiration, marquer une pause permet à l'air de diffuser parfaitement dans toutes les bronchioles, jusqu'aux alvéoles.

**4•** L'expiration se fait lentement, par la bouche, comme si l'on voulait coucher la flamme d'une bougie sans l'éteindre. Le ventre s'aplatit, les muscles abdominaux se resserrent autour du nombril, les côtes se referment.

Ces étapes peuvent être répétées 4 à 5 fois de suite pour atteindre un état de relaxation.

L'afflux d'oxygène au cerveau peut provoquer un léger vertige chez certains enfants. C'est la raison pour laquelle on leur demandera de se relever lentement.

S'entraîner à respirer profondément participe à une augmentation des capacités respiratoires, au même titre que l'entraînement sportif. L'un et l'autre contribuent à l'amélioration des performances sportives.
Une respiration profonde aide aussi à bien digérer grâce à l'action du diaphragme.

*Objectif général : prendre conscience du rôle de l'air en tant que porteur de bruits et d'odeurs, mais aussi en tant que support pour planer ou voler.*

# *Halte* au bruit !

## Jeu

☞ *pages 26 et 27 du livret enfant*

*L'objectif de ce jeu est la sensibilisation à quelques moyens de limiter les nuisances liées au bruit.*

1. Le moteur de voiture
2. Le crissement de frein
3. Le marteau piqueur
4. La radio
5. Les cris
6. Le klaxon
7. L'autoradio
8. Les cris de bébé
9. La sirène des pompiers
10. Le téléphone mobile
11. La mobylette trafiquée
12. L'autoroute
13. La télévision
14. La tondeuse à gazon
15. La tronçonneuse
16. Le tracteur
17. Le coq
18. Le chien qui aboie
19. La guitare électrique

## Voici les bruits sur lesquels on peut agir :

- la voiture (vrombissement du moteur et crissements de pneus),
- le son d'une radio sortant d'une maison,
- le klaxon,
- l'autoradio,
- le téléphone portable.

## Solutions proposées :

- entretenir la voiture régulièrement, peut-être conduire plus calmement…
- fermer les fenêtres de sa maison quand on a envie d'écouter la radio très fort,
- éviter d'utiliser le klaxon de la voiture, sauf en cas d'urgence,
- fermer les vitres de sa voiture quand on a envie d'écouter l'autoradio très fort,
- utiliser son téléphone portable dans des lieux où personne ne sera gêné.

**Débat**

# Je n'ai pas toujours envie d'obéir au règlement

***À la cantine, les enfants se lancent dans une bataille de choux de Bruxelles. Monsieur Quatrefages intervient en réclamant le silence, puis il punit Léa en déclarant que le règlement de la cantine interdit ce type de jeu.***

### Déroulement du débat

À votre avis, que ressentent les enfants quand monsieur Quatrefages intervient ?
Pourquoi monsieur Quatrefages refuse-t-il que les enfants jouent et fassent du bruit ?

Pour nous aider à réfléchir, quelqu'un peut-il nous dire s'il lui est arrivé de ne pas respecter un règlement ?

- Dans quelles circonstances ?
- Que s'est-il passé alors ?
- Qu'as-tu ressenti ?

À votre avis, pourquoi y a-t-il des règlements ?
Quels sont leurs inconvénients ?
Quels sont leurs avantages ?
Pourquoi n'a-t-on pas toujours envie de respecter les règlements ?
Comment faire pour vivre bien avec les autres tout en respectant nos envies ?
Doit-on parfois choisir entre les deux ? Quels sont les bénéfices et les limites de chacun de ces choix ?

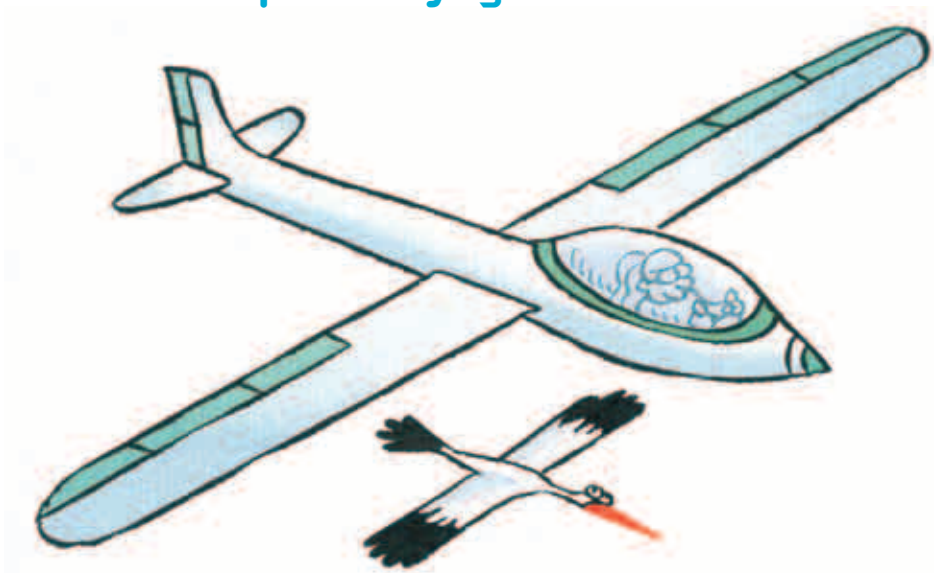
Pensez-vous que les adultes respectent toujours les règlements ? Cherchez des exemples et essayez d'en préciser les causes et les conséquences.

### Prolongement et conclusion

Je vous remercie de ces témoignages qui nous ont permis de réfléchir et qui nous aideront à mieux vivre ensemble. Nous avons parlé de la difficulté à respecter un règlement identique pour tous.
Il y a certainement des circonstances où il vous a été facile de respecter les règles établies. Cela vous a peut-être même aidé ou cela vous a semblé amusant. Je voudrais que chacun d'entre vous réfléchisse pendant quelques minutes et écrive sur sa feuille personnelle une circonstance au cours de laquelle il a apprécié l'existence d'un règlement ou en a retiré un bénéfice.

Activité

# Visite d'un club de vol à voile



*L'objectif de cette activité est d'accéder à une représentation positive de l'air comme évocateur de voyage, de liberté et de plaisir.*

Le vol à voile est l'une des plus anciennes disciplines aéronautiques. En 1890, Otto Lilienthal, à la suite de sa découverte des courants ascendants et des premières règles de l'aérodynamique, a décollé pour son premier vol à bord d'un planeur en bois. Les planeurs modernes, biplaces ou monoplaces, sont entièrement profilés en matière plastique (fibre de verre ou de carbone). Le très haut degré de finition des surfaces, dont dépendent leurs performances en vol, implique qu'elles soient l'objet d'un entretien méticuleux. Le vol à voile est la prolongation indéfinie du vol plané. En plaine ou en montagne, le vol à voile est praticable toute l'année à partir de terrains spécialement aménagés et dans le respect des règlements de l'espace aérien. Le planeur étant plus lourd que l'air et dépourvu de moteur, son pilote doit puiser toute l'énergie du vol dans le milieu atmosphérique, c'est-à-dire dans la recherche des masses d'air ascendantes qui lui permettront de s'élever par rapport au sol. Le sport consiste alors à prendre et à reprendre de l'altitude par ses propres moyens dans le but d'accomplir des circuits dont la trajectoire sera déterminée à partir des mouvements de l'air, des reliefs du sol, des vents, des nuages, etc.

## Le choix de la visite

Le vol à voile, ou vol à bord d'un planeur, est pratiqué dans le cadre de 170 clubs à travers toute la France. Selon la Fédération française de vol à voile, il existe très probablement un club de vol à voile à moins de 50 km de l'école où vous vous trouvez.

Sur rendez-vous, ces clubs organisent des visites au cours desquelles un instructeur montre les planeurs aux enfants et leur en explique le fonctionnement, depuis les règles de sécurité et les techniques de décollage jusqu'aux possibilités offertes par le pilotage (vols en ligne droite, virages, montées en spirale, descentes et atterrissages) et aux conditions de la maîtrise du vol (orientation, analyse des conditions météorologiques, prise de décision). Ces visites peuvent se dérouler en dehors de tout projet de vol d'initiation et sont donc accessibles à tous.

Ce sont des lieux où les enfants pourront rencontrer des adultes passionnés par les loisirs ou les métiers liés à ce type d'activité, et les interroger sur les méthodes mises en œuvre pour concilier plaisir et sécurité. Ils découvriront également comment une activité de ce type développe et met à contribution le sens de la vie en commun, de l'entraide et des responsabilités.

## Comment la préparer ?

Avant la visite, les élèves auront bien sûr préparé avec vous une liste de questions à poser ou d'éléments à observer.

**Par exemple, des questions plutôt techniques telles que celles-ci :**

- Comment choisit-on l'emplacement d'un club de vol à voile ?
- Comment les planeurs sont-ils conçus et construits ?
- Comment s'effectue la mise en vol ?
- Quels sont les principes du vol plané ?
- Quelles sont les conditions nécessaires à un vol en toute sécurité ?
- Comment s'effectuent le retour au sol et l'atterrissage ?

**Mais aussi des questions davantage centrées sur l'expérience humaine, telles que celles-ci :**

- Quelles peuvent être les motivations de ceux qui décident de s'adonner au vol à voile ?
- Quelles sont les qualités personnelles requises ou à développer pour pratiquer le vol à voile ?
- Que voit-on lorsqu'on se trouve tout là-haut ?
- Quels sentiments et sensations éprouve-t-on ?
- En quoi la pratique du vol à voile implique-t-elle la participation de toute une équipe ?

## Et après ?

Après la visite, vous pouvez répartir la classe en plusieurs groupes, chacun étant chargé de traiter une partie de la visite et de la retranscrire sous la forme d'un panneau. L'ensemble des panneaux peut former une exposition à montrer aux autres classes ou aux parents. Chaque groupe peut aussi présenter son reportage à l'ensemble de la classe.

# chapitre 5 ● De l'air à partager

*Objectifs généraux : prendre conscience de l'air en tant que bien précieux à préserver et à partager dans le cadre de relations harmonieuses avec autrui.*

## Jeu-test

# L'Air bon ou l'Air bête

☞ *page 32 du livret enfant*

*L'objectif de ce jeu est la sensibilisation à l'importance de certains actes de la vie quotidienne pour la qualité de l'air que l'on partage avec autrui.*

## Voici les résultats de ce jeu :

▲ **Une majorité de triangles :** il te reste quelques efforts à faire, n'oublie pas que la qualité de l'air dépend aussi un peu de toi…

● **Une majorité de ronds :** ce n'est pas mal du tout, on voit que tu prends soin de ton environnement le plus souvent possible.

■ **Une majorité de carrés :** bravo, tu agis chaque jour en respectant l'air, merci pour chacun de nous.

## Activité

# Bon air, mauvais air

☞ *page 33 du livret enfant*

*L'objectif de cette activité est de faire pratiquer aux enfants un diagnostic de la qualité de l'air grâce aux lichens.*

Il convient de choisir un site comportant plusieurs arbres dont le diamètre dépasse 30 cm (les arbres à écorce acide comme les hêtres sont peu favorables). On observe l'écorce à une hauteur de 80 cm au-dessus du sol et on cherche à identifier les formes de lichens présentes.

## Trois formes de lichens pour trois niveaux de qualité de l'air

Certains lichens vivent aussi bien sur les murs que sur les écorces. Pour élaborer leur matière vivante, ils se nourrissent exclusivement de substances minérales : dioxyde de carbone, eau, ions en solution dans l'eau.

On peut considérer qu'un lichen fixé à une écorce fonctionne comme un lichen fixé à un mur : le support permet la fixation du lichen qui se nourrit à partir de l'atmosphère et de la pluie. Cette particularité fait que les lichens poussant sur les écorces reflètent bien, par leur état de santé et leur présence, la qualité de l'air de leur milieu de vie.

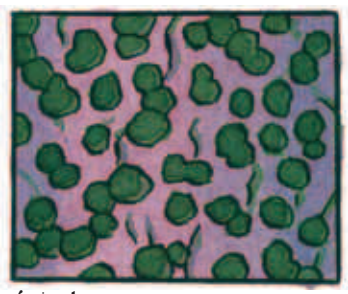
**Les lichens qui ont une forme de buissons bien décollés de l'écorce (épingles bleues)** sont ceux qui offrent la plus grande surface de contact avec l'air ambiant et donc sont les moins tolérants aux polluants atmosphériques. Leur présence est le signe d'un air faiblement pollué.

**À l'inverse, les lichens indissociables de l'écorce (épingles rouges)** sont ceux qui offrent la plus petite surface de contact avec l'air ; ils peuvent éventuellement tolérer une pollution importante.

**Entre les deux, les lichens en forme de lames que l'on peut décoller de l'écorce, au moins à leur bordure (épingles jaunes),** sont susceptibles de tolérer une pollution moyenne.

*Vous pourrez vous aider du tableau suivant pour mettre en forme avec vos élèves les résultats de l'activité.*

épingles bleues



épingles rouges

épingles jaunes

| | épingles bleues | épingles jaunes | épingles rouges |
|---|---|---|---|
| quantité | | | |

# *Le tabac,* les autres et moi

**info**

*L'objectif de cette activité est d'amener les enfants à clarifier leurs représentations de l'usage du tabac et à mieux comprendre les causes et les effets du tabagisme. Plutôt que d'évoquer des dangers qui, pour la plupart, ne les concernent que de très loin, il s'agit de les inviter à s'exprimer sur la place du tabac et des dépendances dans leur vie quotidienne, et à réfléchir aux possibles implications de l'usage du tabac. Il ne s'agit aucunement de leur imposer un modèle auquel s'identifier de manière aveugle, ou une norme de comportement à laquelle se conformer sans tenir compte de leur personnalité ou des caractéristiques de leur environnement.*
*Dans cette perspective, il est clair que les enseignants fumeurs n'ont pas moins de légitimité que les autres à engager une action de prévention du tabagisme avec leurs élèves…*

## Clopin-clopant ou à toute vapeur… vers une vie sans tabac

Avant d'apporter des informations complémentaires aux enfants, il est intéressant de leur permettre d'exprimer ce qu'ils savent et la façon dont ils se représentent les choses. C'est la raison pour laquelle nous vous suggérons d'organiser l'activité de la manière suivante :

**À toute la classe, vous demandez de répondre collectivement aux questions suivantes :**

**1.** D'après eux, pourquoi les gens fument-ils ? Pourquoi continuent-ils à fumer même s'ils savent que cela peut être mauvais pour leur santé ? Les enfants ont-ils eux-mêmes parfois des habitudes dont ils ont du mal à se débarrasser ? Que pourraient-ils essayer de faire pour limiter ces habitudes ?

**2.** D'après eux, qu'est-ce qui pousse les enfants ou les jeunes à fumer leur première cigarette ? Ont-ils déjà pensé au moment où l'occasion de fumer se présentera à eux pour la première fois ? Qu'ont-ils l'intention de faire alors ?

**3.** Y a-t-il des fumeurs dans leur entourage ? Ont-ils déjà parlé avec ces personnes de leur consommation de tabac ? Cette conversation a-t-elle eu des suites ? Lesquelles ?

**4.** Est-il autorisé de fumer n'importe où ? Peut-on faire de la publicité pour le tabac ? Pour quelles raisons existe-t-il des restrictions ?

Si le temps vous manque, vous pouvez aussi répartir les élèves en petits groupes et demander à chaque groupe de discuter de l'une ou l'autre de ces questions. À tour de rôle, chaque groupe présentera ensuite le résultat de ses échanges à l'ensemble de la classe. Le but n'est pas bien sûr d'aboutir à des réponses types, mais de réfléchir aux questions soulevées par l'usage du tabac dans notre société et notre vie quotidienne.

Vous pouvez alors enrichir les connaissances des enfants et répondre aux interrogations qu'aura peut-être fait naître cette réflexion collective en vous basant sur les informations développées ci-après. Les textes qui suivent ne sont pas directement destinés aux élèves. Ils vous serviront à compléter et clarifier les données avancées auparavant par les enfants.

## Par rapport à la série de questions n° 1 :

**D'après eux, pourquoi les gens fument-ils ?**
**Pourquoi continuent-ils à fumer même s'ils savent que cela peut être mauvais pour leur santé ?**
**Les enfants ont-ils eux-mêmes parfois des habitudes dont ils ont du mal à se débarrasser ?**
**Que pourraient-ils essayer de faire pour limiter ces habitudes ?**

**La dépendance au tabac se situe à deux niveaux :**

- La dépendance psychique correspond à l'habitude, au plaisir de fumer et à toutes les sensations positives ressenties par le fumeur : détente, bien-être, stimulation intellectuelle, diminution de l'anxiété, stabilisation de l'humeur.
- La dépendance physique est due à la nicotine. Après inhalation, la nicotine atteint très rapidement le cerveau où elle provoque une stimulation globale de l'activité cérébrale avec apparition de diverses sensations. Chez le fumeur dépendant, la privation de tabac entraîne une sensation de manque qu'il doit combler le plus vite possible en reprenant une cigarette.

Sans devoir être assimilées à des dépendances, certaines habitudes enfantines courantes peuvent permettre aux élèves de mieux comprendre la difficulté à s'arrêter de fumer. On pensera par exemple à la difficulté à éteindre la télévision même quand le programme est ennuyeux, à la tendance à finir le paquet de gâteaux ou de bonbons entamé même si on risque d'avoir mal au ventre ou aux dents, à la difficulté à s'empêcher de ronger ses ongles (ou de sucer son pouce pour les plus petits) même si le résultat n'est pas esthétique, etc. Vous pourrez ensuite inviter les élèves à imaginer des activités de substitution qui leur plaisent et les détournent des habitudes dont ils souhaitent se débarrasser.

## Par rapport à la série de questions n° 2 :

**D'après eux, qu'est-ce qui pousse les enfants ou les jeunes à fumer leur première cigarette ?**
**Ont-ils déjà pensé au moment où l'occasion de fumer se présentera à eux pour la première fois ?**
**Qu'ont-ils l'intention de faire alors ?**

La rencontre avec la première cigarette a de plus en plus souvent lieu durant l'enfance et le comportement tabagique se consolide à l'adolescence. Cependant, on constate généralement une opposition au tabagisme chez les enfants jusqu'à l'âge de 10 ans : fumer est décrit comme une activité dégoûtante, la fumée sent mauvais, etc. En dehors des cas où des troubles psychologiques sont à l'origine du comportement tabagique (hypothèse souvent avancée, notamment dans le cas d'une entrée très précoce dans le tabagisme), les raisons pour lesquelles les jeunes se mettent à fumer sont les suivantes :

- transgression d'un interdit parental,
- curiosité pour une expérience nouvelle,
- admission dans un groupe, sorte de rite de passage initiatique,
- perception positive de l'expérience tabagique et du fumeur,
- remise en cause des dangers liés au tabac,
- usage du tabac chez les parents ou dans le cercle d'amis,
- recherche de sensations agréables,
- réaction à l'anxiété ou au stress.

Afin de renforcer chez les enfants la capacité à affirmer leur refus de la cigarette, il est important de s'attacher à développer leurs compétences psychosociales et à favoriser une perception positive du souffle, de la respiration et de la qualité de l'air. L'ensemble des activités incluses dans ce coffret a pour objectif global de contribuer au développement de ces capacités. Dans le cadre de cette section sur l'usage du tabac, il peut être intéressant de mettre en place un jeu de rôle avec quelques enfants volontaires. La situation initiale serait alors très simple : un peu à l'image de ce qui se passe dans l'histoire de Léa, certains des enfants se voient proposer des cigarettes par d'autres. L'idée est de demander aux enfants d'imaginer ce qu'ils pourraient dire ou faire pour faire comprendre aux autres les raisons pour lesquelles ils ne souhaitent pas fumer.

La question plus générale de l'attitude face aux conduites à risque est développée dans le débat de ce chapitre.

## Par rapport à la série de questions n° 3 :

**Y a-t-il des fumeurs dans leur entourage ? Ont-ils déjà parlé avec ces personnes de leur consommation de tabac ? Cette conversation a-t-elle eu des suites ? Lesquelles ?**

Il est bien difficile pour des enfants de trouver le ton juste pour aborder avec les fumeurs de leur entourage les questions qui les préoccupent en matière de tabagisme.

Ils oscillent souvent entre deux attitudes :
- le silence dû à la crainte de provoquer des réactions auxquelles ils pourraient ne pas être capables de faire face,
- une sorte de « terrorisme » lié à la fois au sentiment d'être eux-mêmes irréprochables et à l'opportunité qui leur est donnée de faire la morale à des adultes…

Compte tenu de leur nouvelle compréhension des mécanismes en jeu dans la consommation de tabac, les enfants devraient être mieux à même d'envisager de manière plus constructive leurs discussions sur le thème du tabac avec leurs proches.

## Par rapport à la série de questions n° 4 :

**Est-il autorisé de fumer n'importe où ? Peut-on faire de la publicité pour le tabac ? Pour quelles raisons existe-t-il des restrictions ?**

Depuis la loi Evin (janvier 1991), il est interdit de fumer dans tous les lieux publics. Le règlement intérieur de l'école évoque sans doute cette interdiction. De même, toute publicité directe ou indirecte pour le tabac est interdite. Mais, au-delà de la loi, il est facile de trouver des exemples où les enjeux économiques et les implications sociales de ces réglementations mettent à mal son application stricte : place réservée aux fumeurs sur les lieux de travail, relations entre fumeurs et non-fumeurs dans les restaurants ou les trains, présence des marques de cigarettes dans les reportages sportifs, multinationales qui utilisent leur notoriété et la multiplicité de leurs activités pour promouvoir des cigarettes, etc.

## Débat

# J'ai envie d'être « un grand »

*Jérôme et Zoé essayent de pousser leurs copains à fumer leur première cigarette. Lucas refuse à cause de son asthme et Léa trouve que les cigarettes, ça empeste. Jérôme veut avoir l'air d'un grand aux yeux des autres et la cigarette qu'il fume l'aide un court instant à faire illusion…*

### Déroulement du débat

Que pensez-vous de l'attitude de Jérôme et Zoé ?
Pourquoi Jérôme essaye-t-il de fumer ?
Pourquoi Lucas et Léa ne sont-ils pas d'accord ?

Vous êtes-vous déjà trouvés dans des situations où d'autres enfants voulaient vous faire faire des choses risquées ou interdites ?
Pour nous aider à réfléchir, l'un d'entre vous pourrait-il donner un exemple ?
- Comment as-tu réagi ?
- Comment te sentais-tu ?
- Qu'ont fait les autres enfants ?
- En as-tu parlé à quelqu'un ?

Pour vous, c'est quoi « être grand » ? Est-ce que devenir grand suppose toujours qu'on va faire des choses risquées ?
Est-ce toujours désagréable d'« être petit » ? Pourquoi ?
Pourquoi est-on tenté de faire comme les autres ?

Pensez-vous qu'il arrive aussi aux adultes de prendre des risques juste pour faire comme les autres ou pour faire les malins ?

### Prolongement et conclusion

Je vous remercie de ces témoignages qui nous ont permis de réfléchir et qui nous aideront à avoir davantage confiance en nous-mêmes.
Nous avons parlé de l'influence que peuvent avoir les autres sur nous et que nous pouvons avoir sur les autres. Il peut aussi arriver que les autres nous poussent à faire des choses qui nous sont bénéfiques.
Je voudrais que chacun d'entre vous réfléchisse pendant quelques minutes et inscrive sur sa feuille personnelle une circonstance au cours de laquelle quelqu'un a pu avoir une bonne influence sur lui.

# Bibliographie

## Quelques références sur l'éducation pour la santé à l'école


BOEGLI J.-D. ***École en santé : quelques clefs.***
Bruxelles : Éditions Loisirs et pédagogie, collection Éducation 2000, 1996, 167 p.

ÉCOLE DE SANTÉ PUBLIQUE DE L'UNIVERSITÉ DE LIÈGE. ***Apprendre et vivre la santé à l'école.***
Liège : Colloque-conférence des communautés néerlandophone et française de Belgique sur l'éducation pour la santé dans les écoles, 1994, 317 p.

SANDRIN-BERTHON B., LESTAGE A., BAUDIER F., MONNOT A. ***1, 2, 3 Santé. Éducation pour la santé en milieu scolaire.***
Vanves : Éditions CFES, collection La santé en action, 1994, 218 p.

SANDRIN-BERTHON B. ***Apprendre la santé à l'école.***
Paris : Éditions ESF, collection Pratiques et enjeux pédagogiques, 1997, 127 p.


## Quelques livres sur l'air


APPA. ***La pollution de l'air, sources, effets, prévention.***
1998, 82 p.

CONSEIL SUPÉRIEUR D'HYGIÈNE PUBLIQUE DE FRANCE. ***Allergie respiratoire, asthme, environnement.***
1993, 92 p.

FONTAN J. ***Les pollutions de l'air : les comprendre pour les combattre.***
Paris : Vuibert, collection Culture scientifique, 2003, 198 p.

THIBAULT J. (DIR.). ***L'air au quotidien.***
Paris : Odile Jacob, collection Les amateurs de science, 2003, 231 p.


## Quelques livres pour enfants


BRIGHT M., LEPLAE-COUWEZ C. ***La pollution par le trafic.***
Tournai : Éditions Gamma, collection Le monde qui nous entoure, 1993, 32 p.
Pour découvrir comment les voitures polluent et les solutions individuelles ou mondiales.

DANSEREAU D., SAINT-PIERRE R., CADIEUX P. ***De l'air.***
Québec : Éditions Bibi et Geneviève, 1993, 24 p.
Comment les poissons respirent-ils ? Et les humains ? Bibi découvre l'importance de la respiration.

DELAFOSSE C., KNIFFKE S. ***L'odorat.***
Paris : Gallimard, collection Mes premières découvertes, 1991, 21 p.
Au milieu du visage, le nez. À quoi sert-il ?

HARE T., WAMET D.-P. ***La pollution atmosphérique.***
Tournai : Éditions Gamma Saint-Lambert et Éditions Héritage, collection Sauvons notre planète, 1993, 32 p.
Met en évidence l'étroitesse des rapports entre l'environnement et la vie de l'humanité.

HEITZ B. ***Jojo et la couleur des odeurs.***
Paris : Circonflexe, 1996, 32 p.
Jojo découvre un matin qu'il peut aller à l'école en se laissant guider par les odeurs.

KELLY J. ***Construis ta station météo.***
Paris : Éditions Mango, 1991, 47 p.
Pour devenir aussi calé que les spécialistes, des activités pratiques sur la science du temps.

MICHALSKI U. ET T. ***Bricolages de plein air.***
Tournai : Casterman, 1989, 47 p.
Comment fabriquer un moulin à vent, une girouette, un bateau à voile…, en un coup de vent et en s'amusant.

PRUNIER J. ***Le livre des fous volants.***
Paris : Gallimard Jeunesse, 1987, 77 p.
L'histoire de la conquête de l'air et des débuts de l'aviation.

RECOING J., ARMANGE X. ***La planète poumon.***
Paris : Hatier, collection J'explore mon corps, 1982, 34 p.
Un enfant part à la découverte d'une fonction vitale : la respiration.

RIUS M., PARRAMON J.-M. , PUIG J.-J. ***L'odorat.***
Paris : Éditions Bordas, 1984, 28 p.
Le fonctionnement de ce sens illustré pour les jeunes enfants.

SCHMID E. ***L'air et le vent : du souffle à la tempête.***
Zurich : Éditions Nord-Sud, 1992, 25 p.
L'air nous entoure, léger et invisible, paisible ou en colère. Il chasse les nuages et fait danser les cerfs-volants.


## Matériel pédagogique

***Les secrets de l'air***
Paris : Albin Michel Jeunesse, Les petits débrouillards, 1998.
50 fiches + un mode d'emploi pour amener les enfants à mettre en œuvre une démarche scientifique sur la qualité de l'air.
Diffusion en librairie, 15 euros.

***Convaincre ses élèves de la matérialité de l'air en cycle 2 et 3 : un pari qui peut être gagné.***
Bordeaux : CRDP d'Aquitaine, 2003.
Un cédérom et un livret pour mettre en œuvre en classe un enseignement scientifique dans l'esprit de « La main à la pâte ».
Diffusion : CNDP, commande en ligne : http://www.cndp.fr/produits/ [dernière visite 20/10/04].
20 euros.

***Air du temps***
Grasse : ASSEM Sciences Techniques Jeunesse, 1998.
Une vidéo et un livret pédagogique pour l'enseignant + des fiches pour l'élève afin de faire comprendre les propriétés de l'air, de l'atmosphère, les relations avec le vivant et le problème de la pollution.
Diffusion : ASSEM, 9 rue Gazan, 06130 Grasse.
assemstj.nrj@wanadoo.fr
Tél. : 04 92 36 56
79,38 euros.

***Les secrets du bon air***
Sélestat : ARIENA, 2001.
Dossier composé d'un livret élève et d'un guide pour l'enseignant, destiné à amener l'enfant à prendre conscience de la présence et de l'importance de l'air dans sa vie quotidienne.
Diffusion : FRAPNA - Service Diffusion : 19 rue Jean Bourgey, 69625 Villeurbanne cedex.
Tél. : 04 78 85 98 98.
Livret enfant : 3 euros, guide enseignant : 3 euros.

***Roll'air***
Montpellier : APIEU, 2000.
Mallette qui contient tous les éléments nécessaires à la mise en œuvre d'une approche basée sur la mise en situation avec jeu de rôle. Cette approche vise à permettre aux participants d'acquérir des connaissances générales sur l'air, de comprendre la relation qualité de l'air / santé et le rôle de chacun pour réduire la pollution.
Diffusion : APIEU Montpellier Mèze, Mas de Castebelle, 842 rue de la vieille poste, 34000 Montpellier.
apieumtp@educ-envir.org
Tél. : 04 67 13 83
15, 31 euros + frais de port.

***Prim'air***
Le Kremlin Bicêtre : APAA, 1998.
Dossier composé de fiches pour le maître et pour les élèves qui permet de réaliser 11 séquences d'animation sur la pollution de l'air.
Diffusion APPA, commande en ligne : http://www.appa.asso.fr
[dernière visite 20/10/04].
7,62 euros.

***Le corps humain***
Paris : CNDP / Delagrave, collection Sciences et technologie à l'école, 2001.
Ce matériel, composé d'une vidéocassette, de fiches et de documents en couleur, permet d'aborder 3 thèmes, dont la respiration.
Diffusion : CNDP, commande en ligne : http://www.cndp.fr/produits/
[dernière visite 20/10/04].
75,46 euros.

***Confidences les yeux dans les yeux***
Dijon : La passerelle centre audiovisuelle, 2000.
Vidéogramme de 14 minutes constitué de témoignages d'enfants (10/12 ans) qui répondent à 5 questions : « As-tu déjà pensé à fumer ? », « Si on te propose une cigarette, qu'est-ce que tu fais ? », « Pourquoi commence-t-on à fumer ? », « Es-tu dérangé par la cigarette ? », « En un mot, que t'inspire le tabac ? », « Pour toi, se sentir bien, ça veut dire quoi ? ».
Pour aborder les représentation des enfants et amorcer un débat.
Diffusion : La passerelle CCReM, Université de Bourgogne,
2 boulevard Gabriel, 21000 Dijon.
diffusion@passerelle.u-bourgogne.fr
Tél. : 03 80 39 52
28,31 euros (prix franco de port, droits de diffusion inclus).

## Ressources sur le Web

***Site de météo France***
http://www.meteofrance.com
[dernière visite 20/10/04]

***Site personnel consacré aux catastrophes météorologiques et climatiques***
http://membres.lycos.fr/voutay/meteo/sommaire.html
[dernière visite 20/10/04]

***Les éoliennes et l'énergie du vent***
http://www.eole.org
[dernière visite 20/10/04]

***Qualité de l'air en France et accès aux ATMO (associations agréées de surveillance de la qualité de l'air) en région***
http://www.buldair.org
[dernière visite 20/10/04]

***L'histoire de l'atmosphère***
Réalisée par des collégiens, une fable qui mêle fiction et explication.
http://www.ac-nantes.fr/peda/disc/cdi/peda/orvault/sommaire.htm
[dernière visite 20/10/04]

***Prévention de la pollution atmosphérique***
http://www.appa.asso.fr
[dernière visite 20/10/04]

***La main à la pâte***
Pour l'enseignement des sciences à l'école primaire : documentation scientifique, pédagogique, activité pour la classe sur l'air, la météo, le corps humain…
http://www.inrp.fr/lamap/
[dernière visite 20/10/04]

***Pôle national de compétence pour l'éducation à l'environnement et au développement durable***
http://crdp.ac-amiens.fr/enviro/
[dernière visite 20/10/04]

***Éducation à l'environnement, dispositif de mutualisation d'informations et de services***
http://www.educ-envir.org
[dernière visite 20/10/04]

***Magazine européen de l'éducation et de l'environnement***
http://hotes.ful.ac.be/EuroSymbioses/EuroSymbioses-1/
[dernière visite 20/10/04]

***La respiration en questions***
Pistes de travail proposées par l'IUFM de Savoie.
http://iufm74.edres74.ac-grenoble.fr/travaux/tbiolo/respir.htm
[dernière visite 20/10/04]

***Le corps humain***
Site conçu par des élèves canadiens.
http://www.clparc-beauvais.fr/toile/champlain4a/index.html
[dernière visite 20/10/04]

## Textes de l'Éducation nationale

Arrêté du 25 janvier 2002,
JO du 10 février 2002 :
*Programmes d'enseignement de l'école primaire.*

Circulaire n° 91-148 du 24 juin 1991 :
*Missions et fonctionnement du service de promotion de la santé en faveur des élèves.*

Circulaire n° 98-108
du 1er juillet 1998 :
*Prévention des conduites à risque et comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté.*

Circulaire n° 98-237
du 24 novembre 1998 :
*Orientations pour l'éducation à la santé à l'école et au collège.*

Circulaire n° 93-248
du 22 juillet 1993 :
*Accueil des enfants et adolescents atteints de troubles de la santé évoluant sur une longue période dans les établissements d'enseignement publics et privés sous contrat des premier et second degrés.*

Circulaire n° 2003-210
du 1er décembre 2003 :
*La santé des élèves : programme quinquennal de prévention et d'éducation.*

Circulaire n° 2004-110
du 8 juillet 2004 :
*Instructions pédagogiques : généralisation d'une éducation à l'environnement pour un développement durable (EEDD), rentrée 2004.*

## Et aussi…

***Journal officiel***
de la République française
du 12 janvier 1991 :
*Loi n° 91-32 du 10 janvier 1991 relative à la lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme (Loi Evin) : dispositions relatives à la lutte contre le tabagisme.*

*Ce coffret a été réalisé par*
le CFES (Comité français d'éducation pour la santé), Christine Ferron, Michelle Perrot
en partenariat avec
le CRES Nord-Pas-de-Calais (Comité régional d'éducation pour la santé), Geneviève Brigandat, Raymond Valcke
l'APPA Nord-Pas-de-Calais (Association pour la prévention de la pollution atmosphérique), Jérôme Dancoisne
le CDMRT Nord (Comité départemental contre les maladies respiratoires et la tuberculose), Anny Saint Wril
la CNAMTS (Caisse nationale de l'Assurance maladie des travailleurs salariés)

*Ont participé à la réalisation*
André Lévêque, conseiller pédagogique, Arras
Florence Marchant, infirmière, Conseil général du Nord
Dominique Laty, assistante sociale, Conseil général du Nord
Francine Malexis, inspectrice pédagogique régionale, Rectorat de Lille
Yvette Thellier, responsable des risques majeurs, Rectorat de Lille
Mariette Vanbrugghe, professeur de sciences de la vie et de la terre, lycée de Montreuil-sur-Mer

*Illustrations*
Robert Barborini - Serge Bloch

*Conception graphique*
Dans les villes - Strasbourg

Août 1999 - Réimpression décembre 2004

# Jeu et Air